

ПРЕДПОСЫЛКИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.И. Домбровский

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Республика Беларусь

Введение. Создание необходимой материальной базы для развития физической культуры и спорта ещё не является гарантией привлечения населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Непостоянность занятий определяется, с одной стороны, ситуацией, в которой находится человек, а с другой – отсутствием в программах по физическому воспитанию специальных разделов, стимулирующих развитие интереса у людей к регулярным занятиям физическими упражнениями. Это приводит к слабой преемственности между программами государственной системы физического воспитания и программами для самостоятельного физкультурного движения, к затруднениям в удовлетворении индивидуальных запросов личности в занятиях физическими упражнениями, и в конечном счете к ограничениям в развитии массовости физкультурного движения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании исследований определено, что основными факторами, влияющими на двигательную активность взрослых, являются:

- 1) социальное положение человека;
- 2) семейное положение;
- 3) уровень образования;
- 4) возраст;
- 5) наличие свободного времени.

Субъективными показателями, стимулирующими отрицательное отношение населения к физической культуре, являются:

- 1) отсутствие четких представлений о целях и задачах физического воспитания и спорта;
- 2) отсутствие времени для занятий физической культурой и спортом;
- 3) безразличное отношение к физической культуре;
- 4) отсутствие понятия смысла в физическом воспитании.

Таким образом, двигательная активность взрослых зависит от ряда объективных и субъективных факторов, препятствующих активному вовлечению различных слоев населения в систематические занятия физическими упражнениями. Поэтому в программы по массовой физической культуре необходимо включать разделы, облегчающие выбор индивидуальных целей занятий, способствующие формированию у всех слоев населения устойчивых мотиваций к регулярным занятиям физическими упражнениями. Только после детального изучения и учета факторов, влияющих на двигательную активность взрослых, можно на должном уровне заниматься привлечением к самостоятельным занятиям.

Обзор научно-методической литературы позволяет констатировать, что в настоящее время очерчены основные направления использования организационных форм и методик в занятиях физической культурой со взрослым населением и недостаточно разработаны вопросы по проблемам привлечения его к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Привлечение к этой форме занятий людей, имеющих определенные навыки в занятиях спортом, не представляет особого труда. Гораздо сложнее это сделать с населением невысокого уровня физической образованности. Людям, не владеющим техникой бега, не знающим правил дозировки нагрузки, очень трудно избежать неприятных ощущений в мышцах и суставах, уберечь себя от перегрузок опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому число людей, попробовавших себя в занятиях и прекративших их, становится все больше.

Человек, занимающийся физическими упражнениями, должен иметь определенные знания и навыки в вопросах физического воспитания, знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность ее основных частей, их функциональное значение, уметь подобрать необходимые средства тренировки и их правильную дозировку. Занимающемуся самостоятельно необходимо иметь определенные знания и навыки самоконтроля, уметь выбрать место занятий, подобрать нужный инвентарь.

Проблемой предпосылок, влияющих на двигательную активность самостоятельно занимающихся взрослых, занимались такие учёные, как Ю. М. Гительман, Я. Р. Вилькин, С. А. Ганиянц. Так, Ю. М. Гительман исследовал этот вопрос на базе экспериментальных групп. Были созданы консультационные пункты для желающих заниматься самостоятельно. Группа других ученых занималась вопросами программирования величин нагрузок. Небольшая часть работ посвящена организации самостоятельных занятий. Но в целом, вопрос привлечения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями разработан крайне недостаточно, что и послужило предпосылкой для проведения данного исследования.

Целесообразность поставленного вопроса мы находим в высказывании профессора В. К. Бальсевича: «Одно бесспорно – самостоятельные занятия физическими упражнениями будут и впредь достаточно распространенной формой реализации физической активности человека. Разумное управление этой формой приобщения человека к физической культуре может существенно повысить её эффективность» [1].

Выводы. Учитывая широкое распространение в Республике Беларусь групп общефизической подготовки, можно предположить, что при определённой организации их работы и использовании в этих группах методики направленной на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вооружении занимающихся необходимыми знаниями и навыками, они могут являться значимым фактором в привлечении взрослых к этой форме занятий. При этом необходимо целенаправленно использовать организационно-методические основы самостоятельных занятий, которые включают в себя: имеющуюся спортивную базу (стадионы,

спортивные залы, беговые дорожки, бассейны и т.д.), физкультурные кадры (инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей, инструкторов по спорту), различные формы организации занятий (групповые, самостоятельные), научно-методическую литературу по проведению и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для эффективности привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями мы предлагаем следующие практические рекомендации:

1. При использовании групп общефизической подготовки следует применять методику, направленную на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям, основанную на освоении специальной программы состоящей из следующих разделов:

- а) выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- б) определение уровня физической подготовленности и физического развития;
- в) контроль и самоконтроль в процессе занятий;
- г) программирование нагрузки;
- л) выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий, по методике занятий, по технике безопасности).

2. Предложенная методика привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает усвоение теоретических сведений и практических умений в процессе занятий. С этой целью в первой части занятия следует отводить до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части занятия 15 минут на усвоение необходимых в самостоятельных занятиях умений.

3. Методика проведения занятий по предложенной программе в группах общефизической подготовки, учитывая специфику занятий со взрослым населением предусматривает смену средств физической активности отдавая предпочтение упражнениям аэробного характера. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма занимающихся.

4. Периодически следует проводить инструктивно-методические занятия с тренерами, преподавателями физкультурно-оздоровительных комплексов, коллективов физической культуры, которые проводят занятия в группах общефизической подготовки, с целью уточнения и оказания помощи в использовании методики, направленной на привлечение к самостоятельным занятиям, способствующей усвоению основных знаний и умений, необходимых при этой форме занятий.

5. Проведенный эксперимент показывает, что предложенная методика, используемая в группах общефизической подготовки, повышает образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и

даёт возможность овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками:

6. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с возрастом снижается интенсивность нагрузки, затем её объём, что подтверждается проведённым педагогическим экспериментом. Снижая физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС), можно придерживаться следующих показателей: максимальная ЧСС, возраст 30–39 лет – 155 уд/мин, возраст 40–49 лет – 145 уд/мин, возраст 50–59 лет – 140 уд/мин, возраст 60–69 лет – 135 уд/мин. Минимальная ЧСС, возраст 30–39 лет – 125 уд/мин, возраст 40–49 лет – 120 уд/мин, возраст 50–59 лет – 115 уд/мин, возраст 60–69 лет – 110 уд/мин.

7. Наиболее оптимальный эффект достигается при выполнении циклических упражнений (оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.), длящихся без перерыва 40–60 минут, для лиц 45–55 лет наиболее благоприятны двух-трёх разовые тренировки в неделю продолжительностью 40–60 минут каждая.

8. Оптимальный оздоровительный эффект обеспечивается при нагрузке, вызывающей ЧСС равную 60–70 % от максимальной, с участием в работе 60–75 % всех мышечных групп.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Минск, 1987. – 314 с.